



Atividades Espetaculares para Casa

Relaxamento

“Ativo - Passivo”

Atividade

Objetivo

Tomar consciência da postura corporal.

Materiais

Música calma.

Explicação

Por o corpo contra a parede para tomar consciência dos pontos de contato e corrigir possíveis posturas corporais incorrectas.

Os pés devem estar bem apoiados no chão e a coluna vertebral erecta.

Quando a música começar a tocar todos andam pelo espaço e devem colocar o corpo na posição mais correcta possível (atitude activa), quando a música parar todos relaxam e deixam o corpo numa atitude passiva.



<https://bit.ly/relaxamento-ativo-passivo>

#FiqueEmCasa

MAIA

Sorrir
para
a Vida.

